

Le Querce

*Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: iStockphoto/fcscafeine

© 2022 Lindau s.r.l.  
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2022  
ISBN 978-88-3353-793-1

Luisa Stracqualursi

GUARDARE L'IMPOSSIBILE,  
VEDERE L'IMPROBABILE  
E CREARE L'INCREDIBILE

*La mia remissione nel cancro avanzato  
contro ogni probabilità*



**Avvertenza**

Le informazioni contenute in questo libro raccontano le scelte personali dell'autrice e non devono in alcun modo essere considerate come sostituzione ai consigli di professionisti medici qualificati, che dovrebbero essere sempre consultati prima di iniziare qualsiasi programma terapeutico.

GUARDARE L'IMPOSSIBILE,  
VEDERE L'IMPROBABILE  
E CREARE L'INCREDIBILE



## Introduzione

La parola *guarigione* ha una potenza enorme. Può essere piccola, remota, flebile, ma se pronunciata «esiste» e può dare «speranza», uno degli elementi necessari alla vita.

Purtroppo, quando sei un malato di cancro in stadio avanzato (al quarto stadio per intenderci), ti viene detto che non puoi più guarire – in altri termini, esistono cure e varie terapie oncologiche ma queste potranno solamente procrastinare di qualche tempo la tua morte ossia aumentare la sopravvivenza. Consultando riviste scientifiche ho scoperto che in medicina la remissione completa può accadere anche nel caso di cancro avanzato, ma anche quando questa si protrae nel tempo non si parla di guarigione. Ne sono rimasta molto colpita.

La guarigione, per definizione, è la condizione a cui si giunge se la remissione totale si mantiene per diversi anni. Ma allora perché per i sopravvissuti al cancro avanzato non si parla di guarigione? C'è il rischio di recidiva, certo, ma questo diminuisce più ci si allontana dal momento della diagnosi.

La paura credo sia quella di non voler dare «false speranze», perché solitamente le cose non vanno così e i pazienti in remissione completa duratura da un cancro avanzato sono più che rari.

Letteralmente però dare «false speranze» significa far sperare le persone in qualcosa che è «falso» e non in qualcosa che è «raro». La gente gioca di continuo al Totocalcio o al SuperEnalotto sperando di vincere pur avendo una possibilità remota. I casi di remissione completa duratura potrebbero non essere spiegabili, al momento, ma non sono certo falsi e, anche se sono molto rari, esistono.

Alcune grandi scoperte in campo medico sono state fatte proprio osservando dei casi anomali. Alla fine del '700, il dottor Edward Jenner indagando sulle dilaganti epidemie di vaiolo scoprì un'anomalia: le mungitrici della campagna non venivano contagiate dal vaiolo umano. Arrivò così alla scoperta di un vaccino, capace di salvare milioni di persone.

Anche Alexander Fleming nel 1928 scelse di non ignorare un'anomalia: dei batteri erano morti su una piastra di Petri nella quale si era accidentalmente formata della muffa. Invece di liquidare l'evento come un caso, Fleming scelse di indagare, arrivando così alla scoperta della penicillina.

Certo, i pochissimi che guariscono da un cancro avanzato potrebbero essere effetto del caso o di miracoli, ma invece di considerarli solo «anomalie» perché non ricercare quei fattori che li rendono tali?

Nel mio percorso da ricercatrice ho appreso che nella ricerca medica è fondamentale esaminare proprio i casi anomali, ossia quei casi che si sono presentati nonostante avessero solo una piccolissima probabilità di verificarsi.

Io stessa sono affetta da un cancro al seno al quarto stadio. Avevo manifestato durante il percorso metastasi alla colonna vertebrale, all'anca, ad alcune coste e in diversi linfonodi. Essendoci io lì, dovevo capire, con il poco tempo che mi rimaneva a disposizione, cosa avevano fatto i fortunati che erano sopravvissuti e in remissione.



Iniziai così a cercare: dalle possibili cure sperimentali ai percorsi nutrizionali, alle fitoterapie, alle terapie alternative, alle religioni, alla spiritualità... nessuna strada doveva rimanere intentata. Ho letto tutto quello su cui ho potuto mettere le mani. Sfinita dalle terapie, dedicavo ogni momento alla ricerca. Sapevo che mi rimaneva poco tempo e non potevo sperarlo. Cercai di percorrere quante più strade potessi.

Ho così conosciuto Stefano Vitali, un riminese malato di un carcinoma plurimetastatico sottoposto a chemioterapia e chirurgia che aveva pochissime possibilità di sopravvivenza. Da oltre dodici anni ha avuto una remissione completa e duratura. Oggi Stefano non fa più terapie ed è in salute. La sua guarigione è stata attribuita a un miracolo dovuto alla beata Sandra Sabattini.

Bene, io sono cattolica e non voglio assolutamente mettere in dubbio l'intercessione e l'affidamento alla Beata, io stessa i Santi li ho pregati un po' tutti. Sono però anche una ricercatrice e volevo tentare di capire, anche nel caso di un intervento Divino, i passi che hanno portato a un simile risultato.

Dopo tre anni di terapie antiormonali, radioterapie, interventi chirurgici e chemioterapie avevo esaurito ogni energia. Le crisi respiratorie mi costringevano a letto tutta la giornata, il dolore toracico non veniva più controllato dagli oppioidi a cui ero diventata intollerante. Avevo sospeso tutte le terapie oncologiche per i troppi effetti collaterali: astenia, febbri, nausea, gonfiore e dolori ovunque: pensavo di essere alla fine e che nulla di quello che avevo fatto con la mia ricerca avesse funzionato.

Poi la prima PET, seguita alcuni mesi dopo da un'altra e poi da un'altra ancora: nessuna metastasi, tutto era rientrato e si era fermato, i marcatori erano tornati a valori normali. Io

ero entrata in remissione completa da un cancro avanzato in progressione da tre lunghi anni.

Sebbene sia convinta che non sia sensato pensare che i metodi di guarigione di una persona possano funzionare per tutti, e che occorre costantemente affidarsi ai medici, a me interessava capire la sinergia che aveva determinato quel particolare risultato.

Nasce così l'idea di questo libro, per condividere con voi scelte e motivazioni che mi hanno portata a questa incredibile remissione. Non vi sto dicendo che se seguirete le mie scelte guarirete dal cancro, non sto cercando di darvi false speranze, ma penso che in qualche modo queste scelte possano aumentare le nostre chance, portandoci dall'impossibile all'incredibile.

### *La mia storia e i capitoli che seguiranno*

Mi chiamo Luisa e sono una ricercatrice di statistica e docente dell'Università di Bologna. Una donna normale con una forte volontà. Credo che gli amici e i colleghi mi descriverebbero così.

Ho avuto il primo tumore, un linfoma di Hodgkin, a trentadue anni: un secondo stadio, una forma curabile e potenzialmente guaribile di cancro, anche se maligno. Fu un periodo tremendo, un anno di forti sintomi e dolori respiratori. Poi finalmente la diagnosi e la chemioterapia, che portarono a una remissione completa. Due anni dopo ero libera dalla malattia, che non si è più ripresentata.

Sono passati diversi anni da allora, anni in cui ho dimenticato la paura e il dolore di quel periodo, ma anche le molte cose che mi aveva insegnato: l'amore universale, la serenità

e la pace interiore. Mi sono così catapultata di nuovo in una vita attiva e frenetica, in cui passavo da un obiettivo all'altro. In generale, credo che avere degli obiettivi sia un bene e non un male, ma dipende da quanto spazio siamo disposti a dargli e soprattutto da come li viviamo. Il confine tra un obiettivo che ci sprona e ci dà gioia e uno che ci procura stress e ansia talvolta è molto sottile.

Sono convinta che a questo mondo nulla sia gratis: tutto ha un costo. E ansia, delusione e stress per me hanno avuto un costo salatissimo. La bolletta è cresciuta giorno dopo giorno finché è arrivato il conto: carcinoma duttale infiltrante al seno. Era l'ottobre del 2014.

Inizialmente lo presi senza un'eccessiva preoccupazione: conoscevo le statistiche oncologiche e sapevo che oggi la stragrande maggioranza delle donne colpite da tumore al seno guarisce. Così iniziai il percorso oncologico abbastanza serena, continuando a svolgere la mia vita, fino a quel giorno di fine ottobre del 2017: l'esame PET rivelava metastasi nella spina dorsale e in alcuni linfonodi. Il mio cancro al seno era diventato un quarto stadio e non era più guaribile.

Questo libro non racconta la sofferenza, ma la ricerca della speranza, quella speranza a cui tutti abbiamo diritto.

Sono una ricercatrice e la prima cosa che ho fatto è cercare i dati anomali. Chi era sopravvissuto al cancro avanzato e cosa avevano in comune tra loro questi sopravvissuti? Quali strade avevano percorso per arrivare a un simile risultato?

Avevo deciso che volevo vivere, ma per riuscirci dovevo capire cosa fare con il poco tempo che mi rimaneva a disposizione. Sapevo che la sopravvivenza mediana di donne metastatiche con il mio profilo genico si aggirava sui 22-30 mesi e non potevo perdere tempo.

Ogni capitolo di questo libro è una delle strade che ho percorso nella mia ricerca di una remissione. Non so con certezza quale strada abbia portato a questo incredibile risultato o se è stata proprio la loro sinergia oppure solo il caso, ma sento di dovervene parlare per portare una speranza, anche se piccola, in chi non ne vede più. Le mie scelte sono state fatte in base a mie ricerche su pubblicazioni, articoli e studi scientifici tratti dal portale PubMed<sup>1</sup>, tra cui alcuni già riportati nel libro *Radical Remission* di Kelly A. Turner<sup>2</sup>. In questo libro viene riportata un'allegoria che ritengo sia molto interessante: quella tra il cancro curato con chemioterapia e la muffa trattata con candeggina.

Trattare la «muffa» con la candeggina può eliminare solo temporaneamente il problema. Se non cambiamo tutte le condizioni che l'hanno generata, questa tenderà a ripresentarsi. Occorre areare, deumidificare, far entrare la luce del sole. Analogamente per combattere il cancro servono le terapie oncologiche ma occorre anche rimuovere tutte quelle condizioni che l'hanno favorito. Solo riportando l'equilibrio fisico, mentale ed emozionale, ossia ripristinando l'intero ambiente della nostra stanza, potremo aumentare le chance di risolvere il problema. Ma come fare un tale cambiamento?

Il primo passo consiste nell'aumentare la nostra consapevolezza. È infatti necessario prima comprendere cosa è in squilibrio per poi poterlo ripristinare.

<sup>1</sup> Il portale PubMed è un motore di ricerca gratuito di letteratura scientifica biomedica dal 1949 ad oggi. È prodotto dal National Center for Biotechnology Information (NCBI) presso la National Library of Medicine (NLM) del National Institutes of Health (NIH) degli Stati Uniti.

<sup>2</sup> Kelly A. Turner, *Radical Remission. Surviving Cancer Against All Odds*, HarperOne, San Francisco 2014.

Ho compreso così che non ero impotente di fronte al cancro, come inizialmente avevo pensato. In qualche strano modo, io potevo influenzare il decorso della mia malattia e delle cure.

Di seguito riporto un breve estratto dei capitoli di questo libro.

### *1. Nessuno si salva da solo*

La prima strada che ho percorso è stata la totale apertura agli altri. Questa scelta mi ha permesso di dare e ricevere. Sono fermamente convinta che ricevere amore e sostegno sia essenziale per la nostra salute quanto seguire terapie farmacologiche. Diversi studi scientifici, citati nel capitolo, evidenzieranno i processi che si innescano nel corpo umano quando questo riceve amore, come l'aumento significativo di potenti ormoni curativi (dopamina, serotonina, endorfine), che parrebbe rafforzino il sistema immunitario.

### *2. Il ruolo attivo nella guarigione*

Io credo che la remissione completa e duratura in un cancro avanzato non sia qualcosa che un medico possa dare a un paziente, ma piuttosto qualcosa che un paziente deve darsi collaborando attivamente coi medici alla propria guarigione. Il capitolo racconta i modi che ho adottato per tentare di cambiare e ripristinare l'equilibrio fondamentale *corpo-mente-emozioni*.

### *3. Viaggiare leggeri*

Iniziare un percorso oncologico è come scalare la vetta di una montagna. Il nostro «zaino di viaggio» è pieno di emozioni passate o presenti, che devono essere lasciate fluire e non trattenute. Negli ultimi trent'anni gli studi sull'impatto

delle emozioni sul nostro corpo sono aumentati. Tra questi, molti si concentrano sullo stato di stress e sulle sue possibili ripercussioni sulla salute fisica. Il capitolo esamina alcune tecniche che ho impiegato per rilasciare il mio carico emozionale.

#### *4. Il nostro «Io» interiore*

Le nostre menti sono invase costantemente da un flusso compulsivo e incessante di pensieri. Entriamo in uno stato d'animo o nell'altro a seconda degli stimoli esterni proprio come tanti automi. Finché siamo in un simile stato la nostra volontà non potrà guidarci in nessuna direzione. Sarebbe come voler andare da un punto A a un punto B non in linea retta ma continuando a deviare di continuo. Il capitolo racconta la strada che ho tentato di percorrere per riappropriarmi della mia intuizione e risvegliare il mio sentire interiore.

#### *5. Canalizzare la volontà*

La volontà umana è senza dubbio una delle forze più potenti esistenti in natura. Pensiamo alla forza che è nell'universo, che fa muovere i pianeti e fa crescere le piante: c'è una forza analoga dentro ognuno di noi, purché si abbia la volontà di canalizzarla e usarla. L'energia del nostro corpo viene impegnata per tante cose: nella parte fisica (per digerire, camminare, respirare) nella parte mentale (pensare, studiare, lavorare) e nella parte emozionale (sentimenti, stati d'animo, emozioni). Orbene, per canalizzare la volontà le energie devono essere sottratte quanto più possibile dagli altri canali e convogliate unicamente nel nostro progetto di guarigione. Il capitolo racconta i modi con cui ho tentato di convogliare la mia volontà verso il mio unico progetto: vivere.

## 6. La fede

Avere fede non è solo uno stato di grazia che a qualcuno viene concesso e a qualcun altro no. Dal mio punto di vista è un cammino che possiamo decidere di percorrere o meno. Un atto di libera volontà con cui invece di guardare solo all'esterno decidiamo di guardare in noi, alla ricerca della nostra vera essenza. Solo da quel centro si origina la fede e la vita spirituale. Il concetto di fede non deve quindi essere limitato a un insieme di «credenze» religiose che si conservano nella mente, ma deve essere un'esperienza di vita, una pratica quotidiana di «connessione» con il Divino, fatta con perseveranza e coerenza. Questo capitolo racconta il mio rapporto con la fede, gli incontri e le considerazioni a cui sono giunta per ritrovare la strada e connettermi all'unica fonte di amore incondizionato e universale: Dio.

Oggi, guardandomi indietro, vedo la vita proprio come un viaggio; in fin dei conti siamo tutti turisti in questo mondo. Qualcuno farà un viaggio molto pianeggiante e tranquillo, qualcun altro ripido e pieno di salite, altri ancora dovranno scalare delle impervie montagne. Tra questi ultimi a qualcuno toccherà il Monte Bianco, ad altri il K2 e ad altri ancora addirittura la cima più alta del mondo: l'Everest. Ma persino l'Everest, anche se con grande difficoltà, si può scalare. L'importante è non ritenerla un'impresa «impossibile».

Ogni qualvolta passiamo dall'impossibile all'improbabile, si apre dinanzi a noi, seppur piccolo, uno spazio di possibilità. In quello spazio riposano la speranza, la volontà e la forza.

Oggi sappiamo che la remissione completa e duratura nel cancro avanzato non è «impossibile», è solo estremamente

«improbabile». Alcuni pazienti, casi rarissimi, l'hanno raggiunta. Spero che in futuro tali casi saranno seguiti da un sempre maggior numero di remissioni. Nel frattempo, vi lascio la mia storia, nella speranza che possa divenire fonte di ispirazione per altri che stanno iniziando l'impervio cammino.



Nessuno si salva da solo

*Nel mondo le persone possono apparire diverse o avere una religione, un'istruzione o una posizione diverse, ma sono tutte uguali. Sono persone da amare, hanno tutte fame d'amore. La gente che vedete per le strade di Calcutta ha fame nel corpo, ma anche quella che vedete a Londra o a New York ha una fame che deve essere soddisfatta. Ogni persona ha bisogno di essere amata.*

Madre Teresa di Calcutta

La prima strada che ho percorso è stata la decisione di condividere quanto mi stava accadendo, un istinto e un desiderio di dare e ricevere. È stata la decisione di un attimo, presa mentre mi recavo a far lezione, ma che ha cambiato tutto.

Per chi è malato di cancro non è sempre facile aprirsi e comunicare la propria condizione. Ancora oggi si ha molta paura a pronunciare parole come *cancro* o *tumore*; una sorta di timore verso sé stessi e gli altri.

Sono fermamente convinta che ricevere amore e sostegno dagli altri sia essenziale per la nostra salute quanto seguire terapie farmacologiche. Le ricerche affermano infatti che

le nostre emozioni inducono nel corpo la produzione di sostanze chimiche e ormoni che rafforzano o indeboliscono il nostro sistema immunitario. Quando ci sentiamo amati e sostenuti dagli altri, l'afflusso di ormoni curativi rilasciati dalle ghiandole principali nel nostro cervello influenza il corpo in modo tale che il sistema immunitario ne risulti rafforzato, aumentando così le nostre chance nel combattere le cellule tumorali.

### *La prima decisione che cambiò tutto*

Era una giornata di fine ottobre del 2017, una giornata come tante. Poi la sentenza: l'esame PET rivelava la presenza di metastasi in alcuni linfonodi e nella colonna vertebrale. Il mio tumore al seno aveva messo metastasi a distanza, ero al quarto e ultimo stadio del cancro. Appresi subito che la prognosi non prevedeva più alcuna possibilità di guarire.

Capii che non avevo molte possibilità: la lotta poteva essere disperata, dolorosa e, con buona probabilità, inefficace. Consapevole della difficile battaglia a cui andavo incontro, ero quasi decisa a mollare. Dopo una notte insonne, mi avviai al lavoro convinta che quella sarebbe stata l'ultima lezione e che non avrei detto nulla ai miei studenti. Ma durante il tragitto cambiai idea. E a lezione, tra una formula statistica e l'altra, lasciai parlare il cuore e raccontai agli studenti, con sincerità disarmante, la mia situazione.

Mi feci aiutare dal celebre discorso pronunciato da Steve Jobs, il fondatore di Apple, all'Università di Stanford nel 2005. In quel passaggio Jobs parlava ai ragazzi delle difficoltà della vita come opportunità da cogliere, non come sconfitte. Descriveva la malattia e la paura della morte come il

modo più utile per compiere scelte importanti e seguire il proprio cuore. Era questo il messaggio che volevo lasciare ai miei studenti, insieme all'affetto che provavo per loro.

La risposta di quei ragazzi fu sorprendente. La mia casella e-mail fu letteralmente inondata di messaggi di solidarietà. Qualcuno mi consegnò foglietti scritti timidamente a mano, qualcun altro dei fiori. Nei bigliettini si leggeva, fra l'altro: «L'esame di Statistica non sarà più un semplice esame, resterà sempre un ricordo associato a lei, che insieme alla materia è riuscita a insegnarci le emozioni». «Grazie per la pazienza che ha sempre avuto nei confronti di noi studenti terrorizzati dalle formule, per averci visti come persone e non come semplici numeri di matricola, per essere sempre venuta a lezione con il sorriso, nonostante tutto». Un'altra ragazza scriveva: «Ogni giorno incontriamo persone che diventano parte di noi. Lei è entrata nel mio cuore e dopo l'esame ne sarebbe uscita in punta di piedi, invece ci resterà per sempre. È stata la lezione più bella della mia vita».

Quelle lettere mi colpirono dritto al cuore. Erano una lezione di coraggio, speranza e bellezza. Nacque così *Cento perle fra le onde*<sup>1</sup>: la raccolta di cento messaggi e lettere scritti da studenti poco più che ventenni. Messaggi spontanei di sostegno e incoraggiamento, che mi convinsero a non arrendermi e a sottopormi a qualunque cura per tentare di fermare la malattia. *Cento perle fra le onde* è un baluardo di bellezza per difendersi dalle «onde», le avversità che la vita ci pone davanti. È il racconto di come si possa trovare ogni ragione logica solo nelle misteriose equazioni dell'amore.

<sup>1</sup>Luisa Stracqualursi, *Cento perle tra le onde*, selfpublishing, Amazon 2019.

Quei ragazzi mi hanno fatto vedere un mondo fatto di affetto, fiducia e coraggio, per cui valeva la pena lottare ogni minuto. Le e-mail sono continuate ad arrivare proprio nei momenti in cui ne avevo più bisogno: si era creato un ponte tra noi.

Il loro sostegno continuò per più di tre anni fino ad arrivare al fatidico momento della raccolta fondi per una possibile cura: un'immunoterapia avanzata oltreoceano. Nel giro di cinque mesi furono raccolti più di 300.000 euro. A fine agosto 2019 partii per gli Stati Uniti, accreditandomi ufficialmente come paziente al Memorial Sloan Kettering Cancer Center di New York.

Oggi più che mai sono fermamente convinta che ricevere amore e sostegno dagli altri sia essenziale per la nostra salute quanto seguire terapie farmacologiche. Le ricerche affermano che quando ci sentiamo amati e sostenuti, l'afflusso di ormoni curativi rilasciati dalle ghiandole principali nel nostro cervello influenza il corpo in modo tale che il sistema immunitario ne risulti rafforzato, aumentando così le nostre chance nel combattere le cellule tumorali. Ecco il mio primo segreto. Tutti abbiamo bisogno gli uni degli altri. Nessuno si salva da solo.

### *L'importanza del sostegno sociale*

Nel IV secolo a. C. Aristotele scrisse nella sua opera *Politica*: «L'uomo è un animale sociale: tende per natura ad aggregarsi con altri individui».

Mentre in molte specie animali il bisogno di unirsi in gruppo è prevalentemente dovuto all'assicurarsi la sopravvivenza fisica, nell'uomo tale bisogno è anche mentale. L'uo-